



Survei Aktivitas Fisik Anak Pada Masa *New Normal* di Sekolah Menengah Pertama Se-Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang

Iqbal Maulana¹, Maftukhin Hudah², Yulia Ratimiasih³

^{1 2 3}Universitas PGRI Semarang

¹E-mail: Nurulmaulana1204@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 24 November 2021

Revised : 30 November 2021

Accepted : 30 November 2021

Keywords: Physical Activity, Child, New Normal

ABSTRACT

This research is motivated by the spread of COVID-19 which extends to various countries around the world, so the World Health Organization (WHO) declared the outbreak of the spread of the Covid-19 virus as the current world pandemic. Therefore, the Government of Indonesia makes a policy to conduct online learning activities. The purpose of this study is to find out the picture of children's physical activity during the New Normal period in Junior High School in Semarang East Semarang District of Semarang City. The method used in this study is a quantitative descriptive method. The method used in this study is surveying. The data collection technique in this study uses physical activity instruments in the form of questioner sheets. The data analysis techniques in this study used percentage descriptive data analysis techniques. The results showed that during the new normal students more often do physical activity, namely walking, cycling and jogging. In addition, the research data also showed that students do more exercise in the afternoon with a frequency of 2-3 times a week. Body performance when exercising in the afternoon shows better results than exercising in the morning, it is because a person still needs time to adapt after waking up in the morning (Heisman, 2013).

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh penyebaran COVID-19 yang meluas hingga berbagai negara diseluruh dunia, sehingga *World Health Organization* (WHO) menyatakan wabah penyebaran virus Covid-19 sebagai pandemi dunia saat ini. Oleh karena itu, Pemerintah Indonesia membuat kebijakan untuk melakukan kegiatan pembelajaran secara *daring*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik anak pada masa *New Normal* di Sekolah Menengah Pertama se-Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen aktivitas fisik berupa lembar *questioner*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa selama masa *new normal* siswa lebih sering melakukan aktivitas fisik yaitu jalan, bersepeda dan *jogging*. Selain itu dari data penelitian juga menunjukkan bahwa siswa lebih banyak melakukan olahraga pada sore hari dengan frekuensi 2-3 kali dalam seminggu. Kinerja tubuh pada saat berolahraga di sore hari menunjukkan hasil yang lebih baik

dari pada berolahraga di pagi hari, hal tersebut dikarenakan seseorang masih membutuhkan waktu beradaptasi setelah bangun tidur di pagi hari (Heisman, 2013).

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Anak, New Normal

PENDAHULUAN

Dunia sedang dilanda virus corona atau lebih dikenal dengan Covid-19 (Corona Virus Diseases-19). Virus ini awalnya berkembang di Wuhan, Cina. Wabah virus ini penularannya sangat cepat menyebar ke berbagai negara di dunia, sehingga World Health Organization (WHO) menyatakan wabah penyebaran virus Covid-19 sebagai pandemi dunia saat ini. Penyebaran virus Covid-19 menjadi penyebab angka kematian yang paling tinggi di berbagai negara saat ini. Sudah banyak korban yang meninggal dunia. Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan Kementerian Agama RI, menerapkan kebijakan belajar dan bekerja dari rumah mulai pertengahan Maret 2020. Sesuai dengan pendapat Syarifudin (2020) yang menyatakan bahwa lembaga pendidikan yang harus mengikuti aturan pemerintah untuk melakukan inovasi dalam proses pembelajaran ketika terjadi bencana alam atau pandemi global melalui pembelajaran daring untuk meningkatkan mutu pembelajaran.

Aktivitas fisik rutin yang dilakukan dengan tepat berpotensi mencegah keparahan Covid 19. Keparahan Covid-19 diperkirakan disebabkan oleh tidak seimbangnya tingkat daya tahan tubuh dengan reaksi peradangan yang terjadi. Aktifitas fisik rutin yang tepat dapat meningkatkan daya tahan tubuh sehingga menekan reaksi peradangan yang berlebihan.

Selama masa pandemi akan terjadi sebuah perubahan aktivitas sehari-hari. Terutama bagi kalangan siswa yang biasa melakukan kegiatan olahraga atau fisik sekarang banyak berkurang . Hal ini dikhawatirkan akan menimbulkan sistem imun menurun dan obesitas serta masih banyak hal yang dapat mengganggu kehidupan setelah kembali normal. Faktor yang mempengaruhi kejadian berat badan berlebih atau overweight dan obesitas diantaranya faktor psikologis, faktor pola makan, faktor aktivitas fisik, gaya hidup, dan keturunan (Ruslianti 2013). Aktifitas fisik yang dapat dilakukan selama di rumah dengan mengurangi aktifitas yang terlalu lama dalam 1 posisi seperti duduk, menonton tv atau bermain game. Aktifitas fisik yang harus dilakukan adalah olahraga ringan yang rutin antara lain aerobic, strengthening dengan intensitas sedang, jogging atau berjalan mengelilingi rumah untuk meningkatkan imun bagi tubuh. Faktor-faktor yang meningkatkan gaya hidup kurang gerak (sedentary lifestyle) adalah kemajuan teknologi, etnis dan status sosial ekonomi, dan jam kerja yang panjang, faktor demografi (usia

dan gender).(Yulianti, Meilinawati, and Ibnu 2013).

Selama pandemi covid-19 sebagian orang hanya menghabiskan waktu di rumah seperti bekerja dan belajar secara virtual, hal inipun membuat sulit untuk berolahraga karena beberapa alasan. Di masa pandemi, aktivitas fisik justru sangat penting bagi setiap orang dari segala usia, menurut WHO melakukan gerakan fisik selama work from home dengan intensitas ringan selama 3-4 menit seperti berjalan kaki atau peregangan dapat membantu melemaskan otot dan memperlancar peredaran darah serta aktivitas otot (WHO, 2020).

Khusus di Indonesia sendiri Pemerintah telah mengeluarkan status darurat bencana terkait pandemi virus ini. Adapun langkah – langkah yang telah dilakukan oleh pemerintah untuk memutus tali penyebaran virus ini yaitu salah satunya yaitu dengan mensosialisasikan gerakan Social Distancing. Konsep ini menjelaskan bahwa untuk dapat mengurangi bahkan memutus mata rantai infeksi Covid-19 seseorang harus menjaga jarak aman dengan manusia lainnya minimal 2 meter, dan tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain, menghindari pertemuan massal. Tetapi banyak masyarakat yang tidak menyikapi hal ini dengan baik, seperti contohnya pemerintah sudah meliburkan para siswa dan mahasiswa untuk tidak berkuliah atau bersekolah ataupun memberlakukan bekerja di dalam rumah, namun kondisi ini malahan dimanfaatkan oleh banyak masyarakat untuk berlibur.

Atas dasar tersebut, untuk tetap menjaga kebugaran dan tetap terhindar dari Covid-19, maka siswa diharuskan untuk tetap beraktivitas olahraga. Menurut WHO (2017), aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Aktivitas fisik pada remaja dapat mempunyai hubungan dengan peningkatan rasa percaya diri, self-concept, rasa cemas dan stress yang rendah (Brown, 2013: 37).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Pendapat Sugiyono (2015: 147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang dilakukan dengan menggunakan angka-angka, pengolahan statistik, struktur dan percobaan terkontrol. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen aktivitas fisik berupa lembar *questioner*. Penelitian dilakukan pada tanggal 26-31 Juli 2021. Penelitian ini dilakukan di SMP Se-Kecamatan Semarang Timur. Penelitian ini menggunakan angket kuesioner berupa link *google form*. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas VIII. Teknis analisis data dilakukan dengan cara melakukan tabulasi menggunakan *excel* kemudian melakukan penyajian data yang telah disusun sehingga mudah untuk dipahami. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan kuesioner atau angket secara online kepada responden dengan cara menyebarkan link menggunakan *google form* yang sudah dibagikan pertanyaan sebanyak 25 soal pilihan dan 5 soal pendapat berupa kegiatan siswa selama *new normal*. Selanjutnya data yang sudah didapat dari responden kemudian di deskripsikan hasilnya dan dianalisis disajikan dalam bentuk diagram persentase pada setiap soal kuesioner. Adapun responden pada penelitian ini berjumlah 802 siswa yang merupakan siswa kelas VIII Se-Kecamatan Semarang Timur.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran aktivitas fisik anak pada masa *new normal* di Sekolah Menengah Pertama se-Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang total responden terdiri dari 802 orang siswa. Dari data penelitian menunjukkan bahwa selama *new normal* siswa lebih sering melakukan aktivitas jalan, bersepeda, dan jogging. Frekuensi siswa melakukan aktivitas jalan perminggu yaitu: 254 siswa melakukan aktivitas jalan 1-2 kali, 161 siswa melakukan aktivitas jalan 3-4 kali, 83 siswa melakukan aktivitas jalan 5-6 kali, dan 176 siswa melakukan aktivitas jalan 7 kali/lebih. Sedangkan frekuensi siswa melakukan aktivitas bersepeda peminggu yaitu: 286 siswa melakukan aktivitas bersepeda 1-2 kali, 172 siswa melakukan aktivitas bersepeda 3-4 kali, 47 siswa melakukan aktivitas bersepeda 5-6 kali, 73 siswa melakukan aktivitas bersepeda 7 kali/lebih. Dan frekuensi siswa melakukan aktivitas jogging perminggu yaitu: 349 siswa melakukan aktivitas jogging 1-2 kali, 158 siswa melakukan aktivitas jogging 3-4 kali, 47 siswa melakukan aktivitas jogging 5-6 kali, 50 siswa melakukan aktivitas jogging 7 kali/lebih.

Selain itu dari data penelitian juga menunjukkan bahwa siswa lebih sering melakukan olahraga pada sore hari dengan frekuensi 2-3 kali dalam seminggu. Kinerja tubuh pada saat berolahraga di sore hari menunjukkan hasil yang lebih baik dari pada berolahraga di pagi hari, hal tersebut dikarenakan seseorang masih membutuhkan waktu beradaptasi setelah bangun tidur di pagi hari (Heisman, 2013). Penelitian lain menunjukkan hasil dari latihan di pagi hari dapat meningkatkan performen yang lebih baik ketika berolahraga di sore hari, latihan yang dilakukan pada malam hari dapat meningkatkan ritme amplitudo dari kinerja neuromuscular (Chtourou & Souissi, 2012). Penelitian dari 70 jenis latihan, waktu, dan adaptasi hormone memang menunjukkan perbedaan kinerja fisik pada pagi dan sore hari, sehingga faktor-faktor tersebut perlu diperhatikan oleh para ilmuwan, pelatih, dan atelek dalam melakukan pembinaan olahraga (Seo et al., 2013). Berdasarkan literasi tersebut dapat diartikan bahwa pelaksanaan olahraga dapat dilakukan pagi/siang/sore/malam hari karena memiliki efek yang positif untuk meningkatkan performen maupun kesehatan, yang diperlukan adalah pengaturan pelaksanaan olahraga yang tepat sehingga tubuh mampu beradaptasi dengan baik terhadap pembinaan latihan yang diberikan. Data penelitian menunjukkan bahwa dalam waktu satu minggu siswa tetap melakukan aktivitas fisik selama masa *new normal*.

Frekuensi siswa melakukan aktivitas fisik lebih banyak dilakukan pada hari sabtu dan minggu. Hal ini dikarenakan pada hari tersebut tidak ada kegiatan belajar mengajar sehingga siswa mempunyai lebih banyak waktu untuk melakukan aktivitas fisik. Menurut WHO anak dan remaja yang berusia 5 sampai 17 tahun membutuhkan aktivitas fisik setidaknya 60 menit dengan intensitas sedang hingga cukup berat setiap hari, melakukan aktivitas fisik yang melibatkan latihan penguatan tulang dan otot setidaknya 3 kali dalam seminggu. Data tentang kegiatan lain yang dilakukan oleh siswa ketika dirumah selama masa *new normal* pada saat pagi hari hingga matahari terbenam adalah belajar, memasak, berjemur, tidur, bermain *handphone*, menonton TV, bersepeda, bersantai, bermain *game*, dll. Bagian ini memuat hasil atau data penelitian, analisis data penelitian, jawaban dari pertanyaan penelitian, dan analisis terhadap temuan selama penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan bahwa survei tentang aktivitas fisik anak pada masa *new normal* menunjukkan bahwa meskipun di rumah siswa tetap rutin melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang banyak dilakukan adalah bersepeda, jalan dan *jogging*. Siswa lebih sering melakukan aktivitas fisik pada sore hari. Kinerja tubuh pada saat berolahraga di sore hari menunjukkan hasil yang lebih baik dari pada berolahraga di pagi hari, hal tersebut dikarenakan seseorang masih membutuhkan waktu beradaptasi setelah bangun tidur di pagi hari (Heisman, 2013). Melakukan olahraga di rumah merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran serta sebagai tindakan pencegahan agar terhindar dari penyebaran covid-19. Data penelitian menunjukkan bahwa dalam waktu satu minggu siswa tetap melakukan aktivitas fisik selama masa *new normal*. Frekuensi siswa melakukan aktivitas fisik lebih banyak dilakukan pada hari sabtu dan minggu. Hal ini dikarenakan pada hari tersebut tidak ada kegiatan belajar mengajar sehingga siswa mempunyai lebih banyak waktu untuk melakukan aktivitas fisik. Menurut WHO anak dan remaja yang berusia 5 sampai 17 tahun membutuhkan aktivitas fisik setidaknya 60 menit dengan intensitas sedang hingga cukup berat setiap hari, melakukan aktivitas fisik yang melibatkan latihan penguatan tulang dan otot setidaknya 3 kali dalam seminggu. Data tentang kegiatan lain yang dilakukan oleh siswa ketika dirumah selama masa *new normal* pada saat pagi hari hingga matahari terbenam adalah belajar, memasak, berjemur, tidur, bermain *handphone*, menonton TV, bersepeda, bersantai, bermain *game*, dll.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes of Association. (2015). Standars of medical care in diabetes. *Diabetes Care*, 38 (1).
Andriyani, F.D. (2014). Physical activity guidelines for children. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10, Nomor 1.

- Ariyanto, Triansyah, A, & Gustian U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol 16 (1), 78-91.
- Bao, W. (2020). *COVID-19 and online teaching in higher education: A case study of Peking University*. March, 113–115.
- Basilaia, G., & Kvavadze, D. (2020). Transition to online education in schools during a SARS-CoV-2 Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Georgia. *Pedagogical Research*, 5(4).
- Brown. (2013). *Nutrition through the life cycle*. Wadsworth: USA
- Chan, JF-W, Kok, K-H, Zhu, Z, Chu, H, To, KK-W, & Yuan, S. (2020). Genomic characterization of the 2019 novel human-pathogenic coronavirus isolated from a patient with atypical pneumonia after visiting Wuhan. *Emerg Microbes Infect.* 9(1):221-36
- Depkes RI. (2015). *Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI: Info Datin.
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. (2020). *Pedoman kesiapsiagaan menghadapi infeksi novel coronavirus (2019-nCoV)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Dwimaswasti, O. (2015). *Perbedaan aktivitas fisik pada pasien asma terkontrol sebagian dengan tidak terkontrol di RSUD Dr. Moewardi*. Tesis magister, tidak diterbitkan. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Fehr AR, & Perlman S. (2015). Coronavirus: An Overview of Their Replication and Pathogenesis. *Methods Mol Biol*; 1282: 1– 23.
- Habut, Nurmawan, & Wiryanthini. (2018). Hubungan indeks masa tubuh dan aktivitas fisik terhadap keseimbangan dinamis pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, Volume 2, Nomor 1.
- Korsman, SNJ, Van Zyl GU, Nutt, L, Andersson, MI, & Presier W. (2012). *Virology*. Chins: Churchill Livingston Elsevier.
- Kusriyanti & Sukoco, P. (2020). Pengembangan model aktivitas jasmani berbasis alam sekitar untuk meningkatkan kecerdasan naturalis siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol 16 (1), 65-77.
- Rothan, HA, & Byrareddy, SN. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *J Autoimmun.* DOI: 10.1016/j.jaut.2020.102433
- Ruslianti, Ary Istiany. (2013). *Gizi Terapan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wicaksono, D, I., & Nurhayati, F. (2013). Survey kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah Kelas IV se-Kecamatan Taman Sidoarjo tahun ajaran 2012–2013. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(1). 98-103.
- Yulianti, Indra, Elies Meilinawati, and Faisal Ibnu. (2013). “Hubungan Perilaku Sedentari Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Mojoanyar Mojokerto.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53 (9): 1689–99